



LE FRENCH VOCAL

DE PARLONS FRENCH



1) Associe chaque expression à son sens :

1.06 - Ma semaine typique

2. La paperasse
3. Se mettre en route
4. Une routine
5. Une visio
6. Une mini-pause

- A. Une activité que l'on fait régulièrement chaque jour
- B. Une courte pause pour souffler ou se détendre
- C. Les documents administratifs à remplir ou gérer
- D. Commencer sa journée ou commencer une activité
- E. Réunion ou cours par vidéo en ligne

2) VRAI (V) ou FAUX (F) ? Corrige les propositions fausses.

1. Le lundi matin, Estelle commence sa journée avec un ou deux cafés et un peu de paperasse
2. Le mardi, Estelle a seulement deux cours et beaucoup de temps pour se reposer.
3. La dictée est un exercice où l'on parle français pendant plusieurs minutes.
4. Le vendredi, Estelle est souvent de mauvaise humeur et préfère éviter ses élèves.
5. En France, les pauses déjeuner durent généralement 30 minutes seulement.



3) Réponds par une phrase courte :

1. Comment Estelle décrit-elle son lundi matin ?
2. Que fait-elle le mardi entre ses cours ?
3. Pourquoi le mercredi est-il un jour particulier pour elle et sa famille ?
4. Quels sont les petits rituels qu'elle fait le jeudi pour rester productive ?
5. Comment Estelle et ses élèves finissent-ils la semaine le vendredi ?
6. Que fait la famille d'Estelle le week-end ?



4) Complète avec les mots suivants : dictée, pauses, détente, en route, rituel

- Le lundi matin, Estelle commence sa journée en douceur, elle se met _____ avec un ou deux cafés.
- Le mercredi, elle aide son fils à préparer sa _____.
- Pour rester productive le jeudi, elle suit un petit _____ cozy avec un plaid et un thé.
- Le vendredi, c'est un moment de _____ avec ses élèves fidèles.
- Entre ses cours du mardi, elle fait de petites _____ pour se détendre.

- 5) Production écrite : Écris une phrase pour chaque jour de ta semaine (lundi → dimanche) en utilisant des mots du vocabulaire appris.

Le lundi



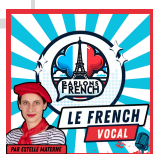
2) Vrai / Faux / Faux / Faux / Faux / Faux / Faux

1) 1c / 2d / 3-a / 4-e / 5-b

Solutions : ➡



Mot / Expression	Définition simple	Mot / Expression	Définition simple
Une routine	Une activité que l'on fait régulièrement chaque jour	se mettre en route	Commencer sa journée ou commencer une activité
Une mini-pause	Une courte pause pour souffler ou se détendre	enchaînée	Faire plusieurs activités ou tâches successivement
la dictée	Exercice où l'on écrit des phrases en respectant l'orthographe et la grammaire	un rituel	Habitude régulière avec une signification particulière
La Paperasse	Les documents administratifs à remplir ou gérer	Un planning	Organisation prévue des activités de la semaine
cocooning	Moment agréable passé chez soi pour se détendre	un visio	Réunion ou cours par vidéo en ligne



TRANSCRIPTION



Épisode : Ma semaine typique : plonge dans le quotidien d'une française

Coucou, c'est Estelle. Je te fais un vocal pour te donner quelques nouvelles et te raconter ma nouvelle vie dans l'est de la France. J'avais envie de te parler aujourd'hui de ma semaine typique, de partager mes petites routines, comment je m'organise au quotidien et comment s'organise généralement la semaine des Français. Si tu as écouté l'épisode 0, tu sais déjà qui je suis. Mais je te le rappelle vite fait. Moi, c'est Estelle, prof de français.

J'ai 40 ans cette année et après quelques années passées à droite à gauche, plusieurs en Chine et aux États-Unis, je vis maintenant dans une ville moyenne de France, tout près de la Suisse, et je travaille de la maison avec mes élèves un peu partout dans le monde. Voilà.

Le lundi : La mise en route, tout doux

Alors, ma semaine. Le lundi, c'est la mise en route. J'aime bien les lundis matins. Il faut souvent un ou deux cafés pour démarrer.

Mais ensuite, c'est la matinée où je fais mes paperasses, mes papiers quoi, les emails, les factures, les messages, l'organisation. Je sors mon agenda, mes post-it, je regarde ce qui m'attend. J'aime bien commencer tranquillement, surtout que je n'ai que deux cours le lundi, dont le premier en fin de matinée. Et puis, je vais te dire un truc, je suis tellement contente de ne aller au collège. J'ai enseigné en collège et lycée pendant longtemps, dans le système public en France. Et l'ambiance du lundi matin, c'était quelque chose. Tout le monde arrivait fatigué de son week-end, ça râle, personne n'a envie de vraiment reprendre, les couloirs sont glacials. Bref, je ne regrette pas car c'est souvent un moment difficile à passer.

Le Mardi, la machine est lancée

Pour autant, le mardi, la machine est lancée. Pour moi maintenant, c'est le jour où tout s'enchaîne. J'ai cinq heures de cours d'affilée, sans pause, donc il faut tenir le rythme.

Entre deux cours, je me lève, j'essaye de faire quelques étirements, j'ouvre la fenêtre pour aérer, ces petits gestes de survie. Mais j'ai rarement plus de trois ou quatre minutes entre chaque cours, alors faut pas traîner. En France, on adore les mini-pauses juste pour souffler. Bon remarque, en y réfléchissant, on adore aussi les poses à rallonge autour de la machine à café pour papoter de tout ou de rien. Et que dire des pauses du midi

qui durent deux heures. C'est moment où on va manger une salade ou un steak frite avec les collègues, où on a le droit de parler de tout sauf de travail.

Bon pour le moment moi les collègues, j'en ai pas. Alors je mange un petit truc tranquille à la maison, vite fait, pour pouvoir travailler au maximum et ne pas finir trop tard le soir.

Et puis, il y a toujours le fameux petit problème technique du mardi. Le micro qui grésille, le wifi qui saute, mon logiciel qui décide de faire une mise à jour pile au mauvais moment. C'est toujours un mardi, jamais un À la fin de la journée, j'enchaîne avec les activités de mes enfants. Ils sont grands aujourd'hui, mais on habite en centre-ville et on marche partout. C'est super pratique.

À part en hiver parce que la nuit tombe très vite, vers 4h30. Alors dans ces moments-là, je préfère les Ce qui veut dire que je cours à droite, à gauche, alors que j'aurais juste envie de me poser dans mon canapé après ma longue journée. Mais c'est comme ça.

Le Mercredi : jour off, enfin presque

Pour l'instant, le mercredi, c'est mon jour off. En France, traditionnellement, il n'y a pas école le mercredi, ou alors seulement le matin, pour les plus grands au collège et au lycée. C'est donc la journée des activités extra-scolaires pour les Mon fils, il est en CM2. C'est l'équivalent du fifth grade aux États-Unis. C'est donc sa dernière année de primaire.

donc sans école le mercredi. Alors pour profiter un petit peu de lui, j'ai choisi de ne donner cours ce jour-là. J'en profite pour l'emmener à ses activités sportives, musicales, et puis avancer sur ses devoirs. On prépare ensemble la dictée au calme.

la dictée ? C'est cet exercice typiquement français qui consiste à écrire des phrases données par la les mots et d'appliquer la bonne grammaire.

Un vrai casse-tête pour les adultes, alors imaginez pour les enfants qui doivent se prêter à cet exercice plusieurs fois par semaine. Parfois, ça relève un peu de la torture.

Bon en tout cas, le mercredi on a le temps de faire ça.

Donc voilà, ça c'est notre programme du mercredi. Je ne pas vraiment fan de ce rythme, je te le cache. En France, c'est encore très courant que les mamans réduisent leur charge de travail le mercredi. Et franchement, concilier vie pro et vie perso dans ces cas-là, c'est pas toujours simple. Je préférais le rythme sur cinq jours qu'on avait aux États-Unis. C'était plus régulier, plus équilibré. Je trouvais même que les enfants étaient moins fatigués. Mais bon, c'est comme ça, on s'adapte et on prend ce qu'il de bon à prendre.

Le Jeudi, on en lâche rien

Le jeudi, c'est encore une journée où je suis super efficace. Je prépare mes documents, j'enregistre les épisodes de mon podcast, j'écris des articles pour le blog et quand j'ai de l'inspiration, je programme quelques posts Instagram. Je me fais en général un petit set up cozy, un plaid, un bon thé, une lumière douce et ma Stanley évidemment. Ça, c'est l'habitude américaine que j'ai gardée. L'hydratation en continue. Je suis incapable de travailler sans ma gourde géante à côté de moi.

Et puis c'est plus simple que l'habitude française qui consiste à enchaîner les cafés. Il y a encore quatre ou cinq ans, j'en buvais six ou sept par jour. Donc je préfère la version eau.

Le vendredi — l'énergie descend... mais le cœur est plein

Le vendredi, c'est un jour que j'aime beaucoup, je suis toujours de bonne humeur. J'y retrouve mes élèves les plus fidèles, ceux que j'accompagne depuis presque deux ans maintenant. C'est notre petit rituel de fin de semaine. Même en visio, on rigole, on papote, on sent que le week-end n'est pas très loin. Le vendredi après-midi en France, l'ambiance est particulière. Tout le monde est prêt à arrêter de travailler, on parle de nos projets, on commence déjà à se détendre.

Pour autant, ce pas dans les habitudes de finir le travail plus tôt. Il faut tenir jusqu'au bout, jusqu'aux fameux 17 heures avant de pouvoir s'en aller.

Le week-end — en famille

Le week-end, notre programme est assez simple. Famille, sport, amis. Le samedi matin, on commence en général par un peu de rangement, de ménage, des lessives, parce qu'on y coupe jamais vraiment. L'avantage de le faire tout de suite, c'est qu'on peut ensuite profiter vraiment de notre week-end. On sort beaucoup en général. Balade, nature, événements locaux, comme les marchés de Noël en ce moment, ou les spectacles en plein air.

On aime passer des moments ensemble. On se fait aussi des petits moments cocooning, un livre, un bon film avec les enfants, là on vient d'attaquer la série des Harry Potter, parfois un jeu de société. On trouve toujours à s'occuper, même quand on reste à la maison.

Et puis il y a les repas entre amis, les repas de famille, ça c'est notre petit plaisir. On aime beaucoup recevoir à la maison ou aller chez des amis pour passer une petite soirée à discuter, à refaire le monde. Bref, le programme du week-end, c'est de recharger les batteries pour être à fond la semaine suivante. Voilà, ça c'est en général ma semaine typique.

Si je devais la résumer en trois mots, je dirais... café, organisation et visio.

Et toi, ta semaine, tu la décrirais comment ? En trois mots, trois mots en français, évidemment. J'attends tes réponses en commentaire. Allez, je te laisse. J'ai hâte de te retrouver pour le prochain vocal. À tout vite, bisous.